

2017年  7月 [2の1]

こんだてひょう(幼児食)

社会福祉法人明秀福祉会
第2さつき保育園

日 / (期)	星食 (全員)	材料名 (星食・間食)			
		午後の間食(1歳半~2歳)	午後の間食(全員)	<あか> 魚や肉をつくる	<きいろ> 糖や力になる
1 (土)	もちきびご飯 大豆のつくね焼き 野菜の二色和え 保育乳	保育乳	保育乳 大豆 豚ひき肉	胚芽米 もちきび 三温糖 車麩 片栗粉 油 白ごま	長ねぎ あおのり レタス きゅうり みかん缶 ほうれんそう 人参
3 (月)	もちきびご飯 麻婆豆腐 和風サラダ からし菜とえのき茸の味噌汁	保育乳 麻婆くすもろ くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 沖繩豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 三温糖 片栗粉 いもくず 黒砂糖	人参 たまねぎ 長ねぎ にら レタス キャベツ パプリカ(黄) わかめ からし菜 えのき茸 パナナ
4 (火)	もちきびご飯 豚肉とモーウイの甘酢炒め 茄子とさやいんげんのおかか和え	保育乳 モズクのヒラヤーチー 小魚 (2歳児から) くだもの 豆乳	保育乳 豚肉 鶏卵 煮干し 豆乳	胚芽米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 小麦粉	モーウイ 人参 きくらげ 茄子 さやいんげん もずく 青ねぎ パインアップル
5 (水)	押麦ご飯 魚のバーベキュー風 野菜コーンサラダ 南瓜甘煮	保育乳 マカロニのきん粉和え くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ きな粉	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 三温糖 マカロニ	りんご キャベツ 人参 ホールコーン缶 ほうれんそう 南瓜 パナナ
6 (木)	ハヤシライス ツナ・パイン・野菜サラダ	保育乳 小魚と胡麻のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 牛肉 ツナ缶	胚芽米 もちきび じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ 三温糖 白ごま	たまねぎ 人参 トマト グリンピース レタス きゅうり キャベツ パイン(缶) 小松菜 スイカ
7 (金)	七つそめん 鶏肉と野菜の揚げ浸し 茹でとうもろこし くだもの	保育乳 ゆかりご飯のおにぎり お慶さまの晴天ゼリー 和え 保育乳	保育乳 鶏もも肉	そめめん 小麦粉 油 胚芽米	人参 オクラ 青ねぎ 焼きのり 南瓜 茄子 小松菜 スイートコーン スイカ 寒天 オレンジジュース
8 (土)	押麦ご飯 魚の照り焼き じゃが芋と人参のきん粉煮 野菜炒め	保育乳 ミニかつば焼き くだもの 保育乳	保育乳 鮭	胚芽米 V.B.強化押麦 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖	人参 さやいんげん キャベツ もやし からし菜 きゅうり 焼きのり パナナ
10 (月)	押麦ご飯 もずく甘酢 豆腐野菜炒め (ゴーヤ入り)	保育乳 五平もち くだもの 保育乳	保育乳 沖繩豆腐 豚肉	胚芽米 V.B.強化押麦 油 小麦粉 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 たまねぎ もやし きくらげ にがり もずく 胡瓜 スイカ
11 (火)	もちきびご飯 魚の酢豚風煮 キャベツとパインのサラダ へちま油揚げの味噌汁	保育乳 食パンのミックス野菜ピザ くだもの 固形ヨーグルト	保育乳 まぐろ 油揚げ プロセスチーズ	胚芽米 もちきび かたひ粉 油 三温糖 食パン	たけのこ 人参 たまねぎ しいたけ 青ピーマン キャベツ きゅうり パイン(缶) ブロッコリー へちま 冷ミックス野菜 ぶどう(デラウェア)
12 (水)	もちきびご飯 冬瓜とレバー入り肉団子のスープ 煮 くだもの	保育乳 ミニ中華焼餅そば 保育乳	保育乳 豚レバー 合挽肉 鶏肉 竹輪(即不使用)	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 沖繩そば	長ねぎ とうがん しいたけ 人参 スイカ パクチョイ 青ネギ わかめ
13 (木)	楽しいお弁当 	保育乳 野菜天ぷら くだもの 豆乳	保育乳 鶏卵 豆乳	小麦粉 油	青ピーマン 人参 たまねぎ りんご
14 (金)	押麦ご飯 魚のカレーかけ 蒸し野菜の盛り合わせ 中華風コーンスープ	保育乳 ミニ・二色おにぎり 蒸しそばくあん くだもの 保育乳	保育乳 鮭 きな粉	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 きつねいも 片栗粉 三温糖	たまねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン缶 長ねぎ チンゲンサイ あおのり たくあん漬 ぶどう(デラウェア)
15 (土)	もちきびご飯 枝豆と小魚のかき揚げ おひたし 豚汁 (パ-入り)	保育乳 わかめと胡麻のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 ちりめんじゃこ 鶏卵 豚肉 豚レバー	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 じゃがいも 白ごま	枝豆 たまねぎ キャベツ からし菜 とうがん 人参 こぼろ 青ねぎ きゅうり わかめ パナナ
18 (火)	もちきびご飯 肉野菜炒め えのき茸のり佃煮 そうめん汁 くだもの	保育乳 南瓜の香辛きスティック 保育乳	保育乳 豚肉 スキムミルク	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 そうめん 香辛きの皮 黒砂糖	もやし 切干したいこん たまねぎ 人参 えんさい えのき茸 のりつくた煮 青ねぎ もも缶 かぼちゃ
19 (水)	もちきびご飯 手作りふりかけ ウツラ豆腐 ハワイヤイリチー	保育乳 フルーツのヨーグルト和え せんべい スティック頑固 保育乳	保育乳 ちりめんじゃこ 沖繩豆腐 豚ひき肉 鶏卵 なまり節 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 白ごま 黒砂糖 油 せんべい	あおのり グリンピース 人参 ひじき レタス ブロッコリー トマト ぽん酢 にら パナナ りんご みかん レーズン 胡瓜
20 (木)	押麦ご飯 魚のピカタ 切干大根煮 豚のりポテト トマトスープ	保育乳 茹で付豆腐おがき和え くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ 鶏卵 なまり節 鶏もも肉	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも おかき	切干したいこん 人参 あおのり トマト たまねぎ ブロッコリー スイートコーン パナナ

★保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 1~2才児: 午前 90ml 午後 90ml 3歳以上児 午後 180ml *21日(金)以降は裏面印刷です。

★食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。

★献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

日 / (曜)	昼食 (全員)	午前の園食(1歳半~2歳)			材料名 (昼食・園食)		
		午後の園食(全員)			<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 腸や力になる	<みどり> 体の調子を整える
21 (金)	押麦ご飯 鶏肉のチーズ焼き 中華胡瓜 とまと からし菜と鮎のすまし汁	保育乳	保育乳 鶏むね肉 プロセスチーズ 小魚 豆乳	胚芽米 VB ₁ 強化押麦 油 草薺 さつまいも	かぼちゃ たまねぎ 胡瓜 トマト からし菜		
22 (土)	押麦ご飯 香腸キクラゲサラダ トマト 魚汁	保育乳 梅おかかおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 鶏ささ身 かつお	胚芽米 VB ₁ 強化押麦 はるさめ 三温糖 油	きくらげ さやいんげん ホールコーン 缶 トマト キャベツ たまねぎ 人参 えんさい 梅干し パナナ		
24 (月)	押麦ご飯 沖縄風揚げ モーウイのハイ浅漬け	保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 厚揚げ 豚肉 鶏卵	胚芽米 VB ₁ 強化押麦 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	大根 人参 こんぶ ほうれん草 モーウイ パイン(缶) りんご		
25 (火)	食パン もやし入りハバーグ・パゲティ煮え ブロッコリーの煮浸し 夏野菜のたっぷりスープ	保育乳 発芽玄米胡麻ひじきおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 鶏卵	食パン パン粉 油 スパゲッティ 胚芽米 発芽玄米 胡麻	たまねぎ もやし 人参 ブロッコリー さやいんげん なす トマト 赤パプリカ オクラ ひじき スイカ		
26 (水)	五目寿司 南瓜の鶏そぼろあんかけ 野菜の胡麻和え ★ お誕生会 ★	保育乳 ミックス野菜の蒸しパン くだもの 保育乳	保育乳 油揚げ 竹輪(卵不使用) 鶏ひき肉 鶏卵	胚芽米 三温糖 油 片栗粉 白ごま 小麦粉	れんこん 乾しいたけ 人参 ごぼう ひじき さやいんげん 鮎のり かぼちゃ たまねぎ からし菜 もやし 冷ミックス野菜 ふど(デラウェア)		
27 (木)	もちきびご飯 切干大根と豆腐の煮物 彩り野菜とパインのサラダ 小松菜と椎茸のすまし汁 くだもの	保育乳 にらのヒラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 油 片栗粉 小麦粉	切干しいたけ しめじ 人参 たま ねぎ 青ねぎ キャベツ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ パイン缶 小 松菜 しいたけ にら パナナ		
28 (金)	もちきびご飯 レバーと野菜のケチャップ煮 拌三種	保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳	保育乳 レバー 無添加ハム 鶏卵 白身魚	胚芽米 もちきび 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 はるさめ 小麦粉	人参 たまねぎ しいたけ 青ピーマン きゅうり キャベツ 長ねぎ スイカ		
29 (土)	もちきびご飯 豚肉の生姜焼き 節アツアツ スティックごぼうの素揚げ もずくの味噌汁	保育乳 コーンとからし菜のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 三温糖 油 片栗粉	たまねぎ パプリカ(赤) ブロッコリー ごぼう もずく 青ねぎ ホールコーン(缶) からし菜 スイカ		
31 (月)	もちきびご飯 魚のから揚げ ポテトサラダ 野菜炒め 南瓜の味噌汁	保育乳 沖縄風ぜんざい くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 じゃがいも 金時豆 VB ₁ 強化押麦 てんさい糖 黒砂糖	人参 きゅうり キャベツ からし菜 かぼちゃ わかめ パナナ		

夏バテを予防する食生活

梅雨も明けました。これから長〜い暑い夏が続きます。夏は体に暑さがこもります。そして、たくさん汗をかきミネラル類も排出されてしまいます。またビタミンB1の消費も激しくなり、不足しがちになります。ビタミンB1が不足すると疲労は分解できず、エネルギーに変換しにくくなり疲労物質の乳酸となって夏バテをおこします。(ビタミンB1を豊富に含む食品:豚肉、うなぎ、大豆、玄米、胚芽米など)暑さで食欲が落ちてくることもあります。夏バテ対策のためにもできるだけ食事をバランスよく整えてあげましょう。

* 1日3食、いろいろなものをバランスよくをそろえましょう。
(食欲のない時は、消化の良い食材を使用して飽かないよう少量ずつ...)



成長の若い幼児期の栄養は、とても大切です。食べやすいからと、パンやめん類、おにぎりなどの主食に偏った食生活が続くと、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類が不足してしまいます。

良質なたんぱく質を多く含む食品(卵、魚、肉、大豆・大豆製品・乳類)とビタミン類を多く含む食品(野菜、くだものなど)、ミネラルを多く含む食品(乳類、海藻など)を組み合わせてみましょう。

◎ 朝・昼・夕の3食と園食(おやつ)で栄養バランスを整え適切な水分補給をして、睡眠を充分とらせ「暑い夏を元気に♪ 楽しく♪」過ごさせましょう。



水分補給は十分に

●水分補給は麦茶や水などの甘くないもので!

こどもは大人に比べて体表面積が大きく腎機能も完成されていないため、脱水症状をおこしやすいので、麦茶や水を少しずつこまめに摂らせましょう。

市販のジュース類や清涼飲料水は糖分が多いので、日常的に飲ませないようにしましょう。

食事が食べられなくなり、夏バテの一因に!



スポーツドリンク ジュース

水 麦茶